

1 クラブ名

健康麻雀を楽しむ会

2 活動の目的・目標

「実施3原則」のもとで実施する

賭けない(金)

飲まない(酒) ただし、コーヒ、お茶はOK

吸わない(タバコ) ただし、屋外の喫煙場はOK

3 活動内容

(1) 年中行事

年1回程度麻雀大会を開催予定

(2) 定期活動

毎月第2火曜日 13:00~16:00

OB会館にて開催

(3) 対外活動

交流会などは予定していない。

4 競技ルール

1. 食いつン・後付け無しのルールです

2. 形式テンパイあり

3. 連チャンは一本場につき300点

4. 親がノーテンなら親流れて、オーラスならゲーム終了
特にルールブックは作成していません

若い時の達人に都度教えていただいています

5 担当役員名

リーダー 荒尾正義

担当役員 定別當光

稲垣 治

鳥越賢二(顧問)

6 参加人数

担当逝く員を含み 10名から14名が参加

麻雀台は折りたたみ式を3卓使用



認知症予防にも効果的!?

マーじゃんは、**脳**のマッサージ

認知症予防にも効果がある健康マーじゃん教室 ~あたまハッキリ!こころスッキリ~

健康マーじゃんの **ココ** がいい! その **1**

健康づくり、仲間づくり、生きがいづくり

定期的な外出、仲間とのコミュニケーション、それが日常生活に自然と馴染んでいくことにより、新たな元気・意欲が湧いてきます。



健康マーじゃんの **ココ** がいい! その **2**

認知症予防策としての取り組み

認知症者に見受けられる症状のひとつである前頭葉脳の萎縮をマーじゃんをすることで防ぐ予防効果があります。



健康マーじゃんの **ココ** がいい! その **3**

厚生労働省主催のねんりんピック正式種目に採用

2007年茨城ねんりんピック(全国健康福祉祭)の文化交流種目に囲碁・将棋と並んで健康マーじゃんが採用されました。また2012年宮城・仙台大会も開催されました。